魚の味噌マヨネーズ焼き

材料（4切れ分）

魚の切り身　４切れ
酒　小さじ２

味噌小さじ２
マヨネーズ大さじ２（センターではエッグケアを使っています）
みりん小さじ２

作り方

１　魚は流水で洗い、水気を良くふき取って酒をふって少しおき、水気を軽く拭き取る。

２　味噌とマヨネーズとみりんを合わせたものに３０分ほどつける。

３　オーブンを温めておく（余熱１８０℃）

４　オーブンの天板にオーブンシートを敷き、魚を並べて１８０℃で７分、２００度で５分焼く。

オーブンの焼き加減は機種により異なりますので様子を見ながら焼いてください。

さわら、鮭やカジキ、鶏肉でもおいしくできます。

★このメニューの付け合わせ紹介：ブロッコリーのおかか和え★

ブロッコリーは一口大にカットし、お好みの加減にゆでる。
ザルに揚げて水を切り、鰹節と醤油で和える。

本ファイルに掲載されているコンテンツの無断転載･複製･転用を禁じます。
横浜市東部地域療育センター